

Volume 15, Edição 1

Março/Abril - 2015



Informativo mensal elaborado pelo  
Núcleo de Apoio à Saúde da Família.

# NASFITO

## Parque Atalaia



Fotos: Equipe NASF

No último dia 21 (vinte e um) de março os grupos de saúde de três localidades do município, desenvolvidos pelas Equipes da Saúde da Família (ESF) juntamente com o Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF) promoveram uma interação entre os grupos. No total participaram mais de cinquenta pessoas da ação que levou os participantes para conhecer e se alongar no Parque da Atalaia na Cidade de Itajaí – SC.

A atividade teve o objetivo de manter a motivação do grupo, proporcionar uma interação entre as comunidades, divertir, relaxar e promover saúde. A ação contou com o apoio da Secretaria da Saúde que colaborou com o transporte e alimentação para o picnic que foi feito no topo do moro com a bela vista do Litoral de Itajaí. A atividade iniciou as oito horas na abertura do parque, onde os participantes realizaram uma caminhada ao ar livre até os dois pontos do moro, na chegada do primeiro ponto, antes do início do picnic foram realizados exercícios físicos de alongamento.

Durante o trajeto apreciamos a bela paisagem da mata atlântica com seus pássaros e no topo fomos agraciados com a bela vista do mar.



## Parque Atalaia

Conversamos com alguns participantes, para saber qual a opinião dele sobre o passeio e os grupos. Leia abaixo e deixe-se tocar pelos relatos. Quem sabe você também vem fazer parte desta turma.

“Ótimo, a importância além da atividade física eu acredito que esta no social, na troca, nas amizades que você vai fazendo, os laços que vão se fortalecendo naqueles que já são amigos, que já se conhecem, mas o convívio sempre aproxima mais as pessoas. Foi ótimo. Tudo de bom. O lugar é muito bonito, a paisagem é maravilhosa, a caminhada deu pra gente estar testando a sua resistência a sua persistência, eu achei o lugar realmente maravilhoso, eu recomendo.” (sic)

Salete Kraisch Ronchi



“Achei muito bom pra gente, pro bem estar da gente. Devia ter mais vezes, foi muito bom. Tem pessoas que não conhecem esse grupo mas deviam participar, porque é muito bom, depois que eu vim aqui eu me sinto bem. A gente tem mais cuidado com a saúde e é uma coisa muito boa. E quem não conhece devia vir aqui conhecer pra ver como é que é. Os pacientes que são da minha área que vem, gostam e não param porque está fazendo bem pra saúde.” (sic)

Maria Aparecida

Agente Comunitária de Saúde - ESF 004

“Muito bom, foi muito bom. Adorei o lugar é lindo pra ir, vale a pena. Gostei de tudo. Cheguei em casa e falei “meu que dia bonito que a gente teve hoje”” (sic)

Frida Pereira



## Ação Mulher

No dia 08 de março comemoramos o Dia Internacional da Mulher. As Estratégias a Saúde da Família (ESF) juntamente com o Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF) promoveram um encontro especial para as mulheres de nosso município.

Durante toda a semana da Mulher, foram desenvolvidas ações destinadas a elas, promovendo e prevenindo saúde. Aconteceram orientações sobre a saúde do coração, do pulmão e não podendo esquecer da autoestima que hoje é um dos motivos principais para o bem-estar feminino.

Nossos encontros aconteceram em cada Unidade de Saúde, onde tivemos uma mesa de frutas, um momento de descontração e também a distribuição de brindes.

Nos dias de hoje precisamos estar conscientes e orientar as mulheres de nossas comunidades sobre as questões de saúde, especialmente na prevenção de doenças. Para algumas pessoas, vida saudável é simplesmente evitar doenças. Na verdade o conceito é muito maior.

Hoje temos vários fatores que influenciam a saúde, como o relacionamento familiar, o trabalho, o local em que se vive o estado emocional. Se tudo isso não estiver em harmonia, o indivíduo fica doente com mais facilidade. Precisamos aprender como prevenir doenças, quais os hábitos saudáveis que devem ser praticados, ter um sono adequado e disposição para exercícios físicos. Podemos perceber que a vida saudável só é alcançada através de decisões pessoais, é necessário querer, buscar e se empenhar para conseguir a boa saúde. Alcançar a vida saudável pode ser uma tarefa simples desde que se tenha o desejo, se faça um planejamento, direcionando as prioridades e mudança de hábitos.

As mudanças para uma vida saudável devem ser construídas aos poucos em qualquer fase da vida, inclusive por pessoas que já tiveram algum tipo de doença anterior. Existem vários fatores à saúde que temos a capacidade de transformar para hábitos saudáveis. Essa capacidade de transformação pode ser determinante para uma vida mais longa e saudável. Busque a sua saúde, realize atividades físicas, alimentação saudável, procure uma maneira de descontração e bem-estar, algo que te faça bem. Pratique a vida saudável!



Fotos: Equipe NASF



## Grupo Vida e Saúde

Durante dois dias na semana, por uma hora, um grupo de pessoas dispostas a cuidar da saúde do corpo e da mente, se reúne e com a orientação de um professor, desenvolve atividades físicas que buscam fortalecer o corpo e a mente, aproximar pessoas, criar vínculos e promover saúde.

Esse encontro é o Grupo Vida e Saúde, desenvolvido pela ESF 001, que acontece na Casa da Cultura e está aberto esperando por você!!



Fotos: ESF 001—Vila do Salto

**GRUPO VIDA E SAÚDE**

Quando: Todas as segundas e quartas-feiras.

Horário: Das 18:00 às 19:00

Local: Casa da Cultura

Aberto a toda população.

➔ ➔ ➔
ATENÇÃO
➔ ➔ ➔

### AGENDA ESF 001—Vila do Salto - Período da tarde

Com a intenção de melhorar ainda mais o atendimento prestado a essa comunidade, os profissionais da Unidade de Saúde da Família ESF 001- Vila do Salto estarão reunidos para programar e planejar ações e atividades a serem desenvolvidas na unidade.

**POR ESSE MOTIVO, A UNIDADE ESTARÁ FECHADA DAS 13:00 AS 19:00 HORAS EM ALGUNS DIAS AO LONGO DO ANO DE 2015.**

25/03/2015	27/05/2015	29/07/2015	30/09/2015	25/11/2015
29/04/2015	24/06/2015	26/08/2015	28/10/2015	16/12/2015

Agendamento Médico	20/04/2015	22/06/2015	24/08/2015	19/10/2015
	18/05/2015	20/07/2015	21/09/2015	23/11/2015

27/04/2015	29/06/2015	31/08/2015	26/10/2015	Agendamento Dentista
25/05/2015	27/07/2015	29/09/2015	30/11/2015	



## Caminhos do Cuidado - Grupo ATIVA-MENTE - ESF 002

Com o envelhecimento ocorre uma diminuição progressiva das capacidades, principalmente da parte física. O idoso vai alterando os seus hábitos e rotinas diárias, trocando por ocupações que exijam um menor grau de atividade.

Esta diminuição da atividade pode trazer sérias consequências, tais como diminuição da capacidade de concentração, coordenação motora, que por sua vez levam a uma falta de valorização, diminuição da autoestima, desmotivação, solidão, isolamento social e depressão.

Criado no curso Caminho dos Cuidados (Capacitação do Ministério da Saúde com o foco em Saúde Mental), o projeto ATIVA-MENTE tem como local de trabalho o Lar Bem Viver, onde vivem 15 idosos. O projeto iniciou em Março e toda semana são realizadas atividades com os idosos do lar, pela equipe de Estratégia de Saúde da Família 002. As atividades foram previamente escolhidas e são semanalmente discutidas entre a ESF com o apoio do NASF.



Fotos: ESF 002—Serafim e Máximo

Alguns dos objetivos do trabalho são:

- Desenvolver atividades lúdicas e momentos de recreação para os idosos do Lar Bem Viver;
- Estimular o raciocínio;
- Proporcionar momentos de convivência social;
- Proporcionar uma vida mais atrativa, dinâmica e harmoniosa;
- Valorizar autoestima e os saberes e experiências vividas;
- Preencher e organizar a rotina diária.

Cada atividade está ligada a alguma data “comemorativa” do calendário.

As fotos mostram as primeiras realizadas:

- Árvore da Páscoa: onde desenvolveram atividades de pintura em ovos e montagem da árvore;
- Dia da Mentira: dinâmica em que através de objetos do dia a dia criam e contam histórias.



## Novos Médicos nas ESFs 001, 002, 003 e 004



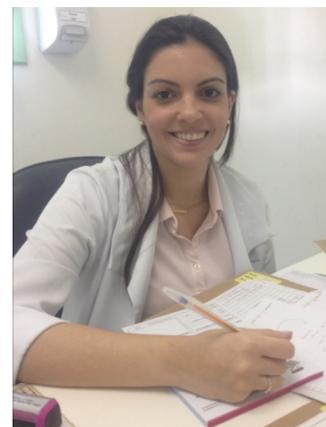
Dra. Maria Luiza Bom Ami Barros, Natural de Iporã-PR.  
Médica graduada pela Universidade do Vale do Itajaí—UNIVALI.  
Iniciou suas atividades em Luís Alves, em Março de 2015. Juntou-se a equipe de Estratégia de Saúde da Família 001, Posto da Vila do Salto.

Dr. Eduardo Dutra, natural de Mato Grosso do Sul.  
Médico formado pela Universidade para o Desenvolvimento do Estado e Região do Pantanal— UNIDERP  
Iniciou suas atividades em Luís Alves, em Março de 2015. Uniu-se a equipe de Estratégia de Saúde da Família 002, Posto do Alto Máximo e Serafim.



Dr. Ismael Vaz , Natural de Ponta Grossa—PR.  
Médico graduado pela Universidade do Vale do Itajaí—UNIVALI.  
Iniciou suas atividades em Luís Alves, em 2014. Juntou-se a equipe de Estratégia de Saúde da Família 003, Posto do Rio do Peixe e Canoas.

Dra. Lussara Nunes Pietro, natural de Blumenau-SC.  
Médica formada pela Universidade Estadual de Santa Catarina - UNESC.  
Iniciou suas atividades em Luís Alves, em Março de 2015. Uniu-se a equipe de Estratégia de Saúde da Família 004, Posto da Vila do Salto.



**Desejamos a todos os médicos boas vindas. Que abracem nossa cidade e comunidade.**

Fotos: Equipe NASF



## Tuberculose

É uma doença que apresenta importância significativa para a saúde pública municipal, estadual, nacional e mundial. Entre os 22 países com mais casos detectados, o Brasil se apresenta em 17º colocado. Já Santa Catarina apresenta cerca de 1.800 novos casos de tuberculose por ano e a menor taxa de mortalidade pela doença do país, cerca de 45 mortes a cada cem mil habitantes, dados divulgados pela DIVE (Diretoria de Vigilância Epidemiológica) de Santa Catarina.

Em nosso município, temos uma média anual de 04 casos, estes geralmente surgem na estação de inverno.



### Mas afinal, o que é Tuberculose?

Uma doença infecciosa e contagiosa provocada pela bactéria chamada de bacilo de Koch (*Mycobacterium tuberculosis*) que afeta principalmente os pulmões.

A forma de transmissão ocorre por via respiratória, por meio da tosse, fala(saliva) e espirro da pessoa portadora da bactéria e que se encontra sem tratamento, esta pode infectar de 10 a 15 pessoas por ano. Pessoas que realizam o tratamento corretamente, em torno de duas semanas não transmitem mais a doença. Desta forma é muito importante realizar o diagnóstico precoce para evitar a disseminação da doença.

Pessoas portadoras de DM (Diabetes Mellitus), HIV, usuários de drogas, moradores de rua, alcóolatas possuem mais chance de se infectar. Todos nós em algum momento de nossa vida já entrou em contato com o bacilo. Mas na maioria das vezes possuímos a vacina BCG e nosso sistema imunológico combateu a bactéria.

#### Sintomas:

- Tosse por mais de três semanas com ou sem expectoração (presença de catarro);
- Febre baixa vespertina (período da tarde);
- Suor durante a noite;
- Falta de apetite e conseqüentemente perda de peso;
- Falta de ar e cansaço

### Diagnóstico

Principalmente pelos sintomas, RX (radiografia) de tórax e análise de escarro.

### Tratamento

É fornecido todas as medicações gratuitamente, independente da forma da infecção. A duração é de seis meses, divididos em duas etapas. Os dois primeiros meses chamamos de dose de ataque, e a segunda fase é de manutenção do tratamento. Nas duas fases contamos com coquetéis de antibióticos.

Temos que ressaltar que todos os comunicantes (pessoas que convivem com o portador) devem ser avaliados e se necessário realizar um tratamento de prevenção à tuberculose.



## TUBERCULOSE

**O QUE É?**  
Doença infecto-contagiosa causada pelo "bacilo de Koch", cujo nome científico é *Mycobacterium tuberculosis*.

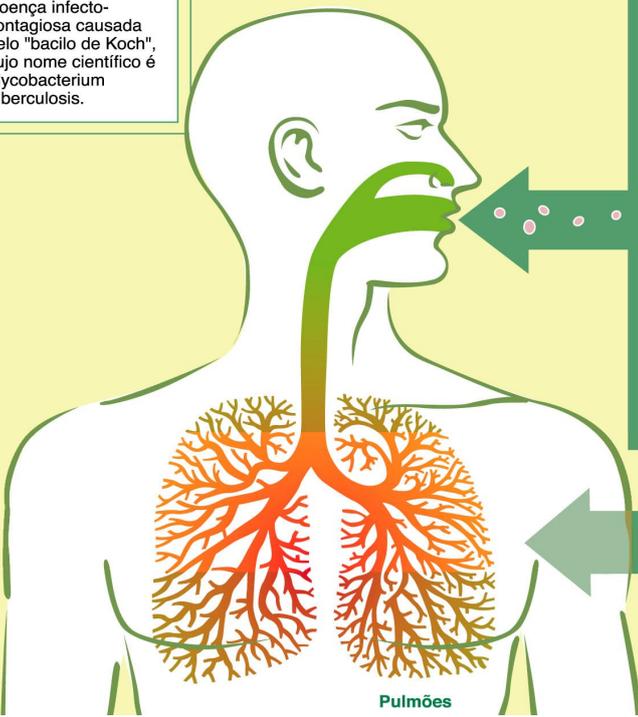


**Bacilo de Koch**

**TRANSMISSÃO**

Ocorre por meio das secreções respiratórias. Doentes não tratados costumam eliminar grande quantidade de bactérias no ambiente, ao tossir, falar ou espirrar. Esses microorganismos podem ser inspirados por pessoas saudáveis e provocar o adoecimento.

A tuberculose pulmonar é a mais comum, porém a doença pode ocorrer em outros órgãos como as meninges (meningite), ossos e rins.



**Pulmões**

Rubens Paiva



### Formas de prevenção

Estamos entrando em estações de baixas temperaturas, onde ambientes costumam ser fechados, desta forma realizar a etiqueta da tosse :

- Cubra a boca e o nariz com um lenço quando tossir ou espirrar, coloque o lenço usado no lixo;
- Na ausência de lenço, tussa ou espirre no seu antebraço, e não em suas mãos que são importantes veículos de contaminação;
- Caso não consiga, lave as mãos com água e sabão ou produto a base de álcool após tossir ou espirrar.
- Evite lugares com pouca circulação de ar;
- Mantenha seu sistema imunológico forte, se alimente bem, beba bastante líquido e faça atividades físicas regularmente.

A tuberculose costuma ser uma infecção oportunista, não dê espaço para ela. É necessário a ajuda de todos para combater este agravo à saúde.

*Se você apresenta qualquer sintoma citado anteriormente, procure imediatamente uma Unidade Básica de Saúde mais próxima da sua casa.*

**Faça você a sua parte, ajude a impedir a transmissão desta doença.**

Por Felipe Angelo Paolin – COREN/SC 243.298  
Enfermeiro Programa Municipal de Combate a Tuberculose



## HAS (Hipertensão Arterial Sistêmica)



Hoje em dia temos várias doenças que estão em evidência na população LUISALVENSE, uma delas é a HAS, mais conhecida como *hipertensão arterial sistêmica*.

O coração é uma bomba eficiente que bate de 60 a 80 vezes por minuto durante toda a nossa vida e impulsiona de 5 a 6 litros de sangue por minuto para todo o corpo. Pressão arterial é a força com a qual o coração bombeia o sangue através dos vasos. É determinada pelo volume de sangue que sai do coração e a resistência que ele encontra para circular no corpo. Ela pode ser modificada pela variação do volume de sangue ou viscosidade (espessura) do sangue, da frequência cardíaca (batimentos cardíacos por minuto) e da elasticidade dos vasos.

A pressão é considerada alta ao estar 140x90 ou acima disto, quando não controlada pode prejudicar o funcionamento dos vasos, coração, rins e cérebro. Os vasos são recobertos internamente por uma camada muito fina e delicada, que é machucada quando o sangue está circulando com pressão elevada. Com isso, os vasos se tornam endurecidos e estreitados podendo, com o passar dos anos, entupir ou romper. Quando o entupimento de um vaso acontece no coração, causa a angina que pode ocasionar um infarto.

No cérebro, o entupimento ou rompimento de um vaso, leva ao “derrame cerebral” ou AVC. Nos rins podem ocorrer alterações na filtração até a paralisação dos órgãos. Portanto é fundamental que a pressão arterial esteja controlada.

## Como tratar a hipertensão?

Mantenha o peso adequado.



Diminua ou abandone o consumo de bebidas alcoólicas.



Não fume.



Tenha uma alimentação saudável.



Pratique atividades físicas. Evite ficar parado.



Diminua o sal da comida e leia o rótulo dos alimentos, evitando os com maior teor de sódio.



Evite o estresse.



Tome a medicação conforme orientação médica.




**Você sabe quais alimentos devem ser evitados?**

- Enlatados (ervilha, palmito, molho de tomate, sardinha) e conservas (pickles, azeitonas, aspargos, palmito, milho, patês, algas, chucrute, minicebolas, cogumelos).
- Carnes gordas e defumadas (charque, carne de sol, toucinho, bacon), vísceras (fígado, língua, bucho), embutidos (mortadela, presunto, linguiça do tipo calabresa, salsicha), peixes salgados (bacalhau, atum, sardinha em lata).
- Molhos industrializados como maionese, mostarda, catchup, shoyu, molho inglês, extrato de tomate, caldo de carne ou de galinha, temperos prontos.
- Leite e iogurte integral, queijos amarelos (prato, provolone, parmesão, muçarela, do tipo cheddar, catupiry), manteiga com sal, creme de leite, nata.
- Sopas prontas, desidratadas ou enlatadas, bolos industrializados.
- Carne processadas: bacalhau, carne-seca, ou carne defumada, charque, camarão seco, bacon, toucinho.
- Pastelaria e salgadinho para aperitivos (batata frita, amendoim salgado).
- Massas prontas que contenham recheios salgados (canelone, lasanha, ravióli, capelete).

Para evitar o consumo de sal em excesso opte pelo sal de ervas, siga a receita e previna-se:

#### **Ingredientes :**

Alecrim, manjeriço, orégano, salsinha e sal.

#### **Modo de Preparo:**

Adicione uma colher de sopa de cada ingrediente. Bater tudo no liquidificador. É só guardar em um pote de vidro fechado e utilizar no lugar do sal comum.

## Gripe ou Resfriado? Saiba como se prevenir...

Influenza, comumente conhecida como gripe, é uma doença viral febril, aguda. Frequentemente é caracterizada por início abrupto dos sintomas, que são predominantemente sistêmicos, incluindo febre, calafrios, tremores, dor de cabeça, mialgia e anorexia, assim como sintomas respiratórios com tosse seca, dor de garganta e coriza. A infecção geralmente dura 1 semana e com os sintomas sistêmicos persistindo por alguns dias, sendo a febre o mais importante.

Os vírus influenza são transmitidos facilmente por aerossóis produzidos por pessoas infectadas ao tossir ou espirrar. Existem 3 tipos de vírus influenza: A, B e C. O vírus influenza C causa apenas infecções respiratórias brandas, não possui impacto na saúde pública e não está relacionado com epidemias. O vírus influenza A e B são responsáveis por epidemias, sendo o vírus influenza A responsável pelas grandes pandemias. Os vírus influenza A são A(H1N1) e A(H3N2) que circulam atualmente.



## Mas afinal qual a diferença entre Gripe e Resfriado?

### **GRIFE:**

A Gripe, ou Influenza, inicia-se em geral com febre alta, seguida de dor muscular, dor de garganta, dor de cabeça, coriza e tosse seca. A febre é o sintoma mais importante e dura em torno de três dias. Os sintomas respiratórios como a tosse e outros, tornam-se mais evidentes com a progressão da doença e mantêm-se em geral de três a cinco dias após o desaparecimento da febre. Alguns casos apresentam complicações graves, como pneumonia, necessitando de internação hospitalar.

### **RESFRIADO:**

O Resfriado também é uma doença respiratória frequentemente confundida com a gripe, mas é causado por vírus diferentes, que geralmente acometem crianças. Os sintomas do resfriado, apesar de parecidos com da gripe, são mais brandos e duram menos tempo, entre dois e quatro dias. Os sintomas incluem tosse, congestão nasal, coriza, dor no corpo e dor de garganta leve. A ocorrência de febre é menos comum e, quando presente, é em temperaturas baixas.



Além de todos os cuidados para a prevenção da gripe, não podemos esquecer da vacina...

**Vacina contra a gripe:** A vacina contra a gripe está disponível nos postos do Sistema Único de Saúde (SUS) para os integrantes do grupo prioritário. As pessoas deste grupo são mais vulneráveis a desenvolver a forma grave da doença.

A vacinação é uma importante ação de prevenção da gripe, mas não dispensa medidas básicas de proteção. Em caso de síndrome gripal, deve-se procurar um serviço de saúde o mais rápido possível. Também é importante lembrar que, mesmo pessoas vacinadas, ao apresentarem os sintomas da gripe - especialmente as integrantes de grupos mais vulneráveis às complicações - devem procurar, imediatamente, o médico.

**Para cuidar de sua saúde e não perder as datas de vacinação em nosso município, mantenha-se atento as datas para a prevenção:**

**Entre os dias 04 à 22/05/2015 em todas as Unidade de Saúde  
Dia "D" - 09/05/2015 (sábado)**

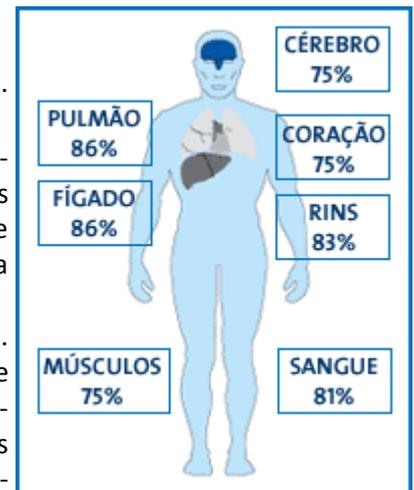


## 22 de Março - DIA MUNDIAL DA ÁGUA

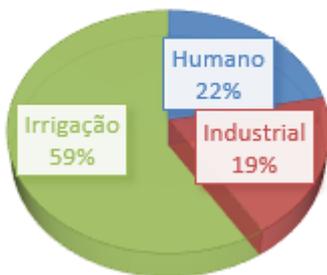
Desde 1993, no dia 22 de março é celebrado o Dia Mundial da Água. Mas, por que um dia destinado a água?

Sabemos que se em nosso planeta não houvesse água, não haveria possibilidade de existir qualquer tipo de vida aqui. Plantas, animais e seres humanos não podem sobreviver sem ela. O nosso corpo, por exemplo, é constituído de 50% a 75% de água, dependendo da idade, do sexo e da quantidade de gordura da pessoa. Por isso, se não bebêssemos água nós morreríamos.

A nossa alimentação necessita diretamente da água para sua produção. A água é primordial para praticamente tudo em nossa vida, como para a higiene pessoal, para lavar roupas e utensílios e para a manutenção da limpeza de nossas habitações, primeira fonte de produção de energia elétrica, na limpeza das cidades, na construção de obras, no combate a incêndios e na irrigação de jardins, entre outros.



### USOS DA ÁGUA NO BRASIL

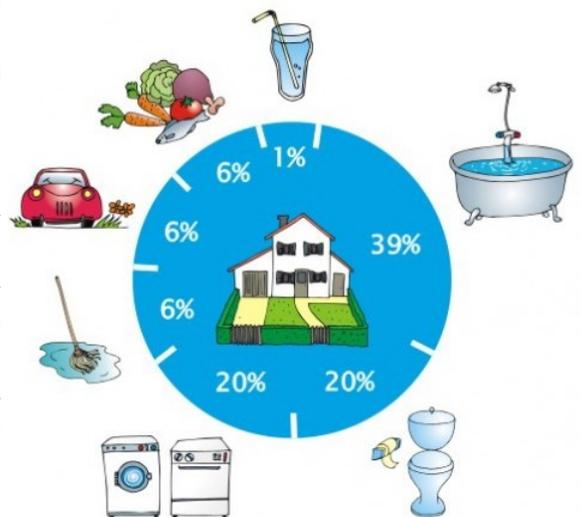


Á área que mais consome água em nosso país é a agricultura, principalmente para a alimentação de animais para consumo humano.

O nosso planeta é formado e, sua maior parte por água, então é difícil entender porque se fala tanto em não desperdiçá-la e do perigo de ficarmos sem acesso a água no futuro. Isso acontece porque de toda água de nosso planeta 97,5% disponível no mundo é salgada, encontrada em mares e oceanos, e imprópria para o consumo. Dos 2,5% que é a porção de água doce no mundo em relação ao total, 1,75% encontra-se na forma de gelo e 0,72% no subsolo. Água com fácil acesso - lagos e rios - representa apenas aproximadamente 0,03% do total.

Essa parcela tão pequena e tão importante para nossa vida, também está ficando cada dia mais poluída. Essa poluição acontece por vários meios, como esgotos sem tratamento e produtos químicos que são jogados nos rios e nos mares todos. E para que possa ser consumida por nós, essa água poluída precisa passar por todo um caro processo de tratamento para a retirada dos poluentes, pois a água sem tratamento pode transmitir várias doenças, como a diarreia, o cólera, a esquistossomose e várias outras. Por isso é muito importante não desperdiçá-la e cuidar para não ajudar a poluir.

No nosso consumo diário, os maiores desperdícios ocorrem na hora do banho, com banhos demorados, dando a descarga sem necessidade, lavando roupa e jogando fora a água da máquina, quando poderíamos reutilizada para outra atividade como lavar as calçadas, ao invés de usar uma mangueira como vassoura. Se damos descarga sem necessidade ou não consertamos aquele vazamento do cano da cozinha. É importante também não jogar óleo de frituras no ralo da pia, pois o óleo polui os rios e dificulta o tratamento da água.



# ÁGUA!

## USE SEM DESPERDIÇAR

### TÁ PINGANDO!

Os maiores ladrões de água são vazamentos, torneira pingando e descarga desregulada. Faça manutenção regularmente.

### CARRO LIMPO

Use baldes, e não a mangueira, para lavar o carro. Seu automóvel fica limpo e a economia pode chegar a 300 litros de água.



### FECHE A TORNEIRA

Uma torneira aberta faz escorrer pelo ralo 20 litros de água por minuto. Ao lavar as mãos ou a louça, não deixe a torneira aberta todo o tempo.



### HORA DO BANHO

Seja rápido no banho. Cada 5 minutos embaixo do chuveiro ligado consomem 70 litros de água.



### BASTA UM COPO

Para escovar os dentes é necessário apenas um copo de água. Deixar a torneira aberta gasta 20 litros de água por minuto.



### FAZENDO A BARBA

Fazer a barba com a torneira aberta o tempo todo gasta 65 litros. Usar água somente para enxaguar torna o consumo inferior a um litro.



### TÁ NA MÃO

Lavar as mãos com a torneira aberta o tempo todo desperdiça 20 litros de água por minuto. Ao ensaboar as mãos, deixe a torneira fechada.



### REAPROVEITE

A água do último enxágue das roupas, no tanque ou na máquina, pode ser usada para ensaboar tapetes, tênis, cobertores, pisos e calçadas.



### USE A VASSOURA

Antes de lavar a calçada, use vassoura. Jamais use a água da mangueira para "varrer" a sujeira.



### ECONOMIA

Descargas com válvulas na parede consomem 26 litros de água por vez. Prefira caixas acopladas ao vaso sanitário, que usam 6 litros de água.



### LAVANDO ROUPA

Junte roupas para lavar todas de uma só vez. Aproveite a água usada no tanque ou na máquina para lavar calçadas.



### GASTE MENOS

Torneira aberta ao lavar a louça gasta 112 litros. Feche a cuba, encha de água. Ensabeie a louça e enxágue. Assim, o gasto é de 10 litros.



### LIXO NO LIXO

Nunca jogue cigarros, absorventes ou papéis no vaso, porque há maior consumo de água para mandar esse lixo embora.



### VIAJOU? FECHOU

Quando viajar, feche o registro do cavalete de entrada de água, evitando desperdícios e vazamentos.

**Fique atento a essas dicas e coloque essas atitudes em prática. Toda mudança que desejamos deve começar por nós mesmos.**

**Seja a mudança que você quer ver no mundo.**

**Faça sua parte.**



## 16 de abril "DIA MUNDIAL DA VOZ"

O "Dia da Voz", 16 de abril, é comemorado no Brasil desde 1999. Passou a ser denominado Dia Mundial da Voz a partir de 2003, quando ganhou expressão internacional.

Transformar as comemorações deste dia em uma grande Campanha Nacional da Voz, tem sido a estratégia do Departamento de Voz da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia. O objetivo é sensibilizar a população quanto a importância da voz nas atividades familiares, sociais e profissionais; além de promover a saúde vocal e favorecer a detecção precoce de doenças vocais, assim como o câncer de laringe.



### ENTENDA COMO FUNCIONA A SUA VOZ

A voz humana é produzida na laringe, um tubo que fica no pescoço. Dentro desse tubo, temos duas dobras de músculos e mucosa, chamadas popularmente de "cordas vocais" (o nome correto é pregas vocais). Para produzir a voz, essas pregas vibram com a passagem do ar dos pulmões, que é o combustível para o som. Esse som é transformado em fala pelos movimentos de várias estruturas, como língua, boca e lábios. Quem comanda toda essa operação é o cérebro, enviando impulsos de acordo com o que queremos falar e de que forma (fraco ou forte, fino ou grosso).

#### CUIDE DA SUA VOZ:

- Fale sem esforço e articule bem as palavras
- Mantenha uma boa postura corporal ao falar ou cantar
- Beba 2 litros de água diariamente
- Durma bem
- Tenha uma alimentação saudável rica em frutas e proteínas
- Use vestuário confortável
- Procure reduzir a quantidade de fala durante quadros gripais, crises alérgicas e período pré-menstrual
- Evite falar por longos períodos, principalmente em ambientes ruidosos
- Evite pigarrear e gritar
- Evite ingerir leite e derivados, bebidas gasosas, chocolate antes de utilizar a voz continuamente
- Evite ingerir álcool em excesso, bem como outras drogas
- Cuidado ao cantar inadequadamente ou abusivamente
- Esteja atento aos primeiros sintomas de alteração vocal como cansaço, ardor ou dor ao falar, falhas na voz, mudança de tom, pigarro e rouquidão
- No caso de problemas vocais, procure um fonoaudiólogo e um médico otorrinolaringologista.

### A VOZ DO PROFESSOR

É natural que um professor seja rouco? Não, embora rouquidão seja um problema muito comum nos professores, não é normal que sua voz seja rouca ou cansada por mais de duas semanas. Pode haver um problema nas pregas vocais ou um uso incorreto da voz.



### A VOZ DA CRIANÇA

É normal uma criança ser rouca? Não. Rouquidão é sinal de um problema na voz. Se a criança fica rouca com frequência por falar forte, gritar ou se ela sempre foi rouca, é necessário compreender o que está acontecendo. Uma rouquidão pode dificultar a comunicação e prejudicar o desenvolvimento social. Procure a orientação de um fonoaudiólogo e de um médico otorrinolaringologista.

Fonte:



SBFa  
Sociedade Brasileira  
de Fonoaudiologia

Por Daniele Couto  
Fonoaudióloga Secretaria Municipal de Saúde



## Homenagem as mães



 , teu nome é mais  e sublime

Cuja etimologia é de divina  ;

Não existe, nesta vida, quem subestime

A tua nobre e quase impossível  .

De todas as mulheres és a mais bela,

Quando acalentas no colo do teu  ;

A mais linda  , exposta em tela,  
 Não traduz do teu rosto o terno brilho.

Teu amor,  querida, é indescritível!

E o teu zelo excede em muito a razão.

Teu instinto maternal é mesmo infalível:

Deveria receber mais credito e atenção.

Mãezinha, sempre te comparam às  ,

Mas a  , às vezes, te da alguns espinhos.

Mas se teu amor pode superar muitas dores,

Nada, neste mundo, supera os teus  .

Mae: 

Doce: 

Inspiração: 

Missão: 

Filho: 

Pintura: 

Flores: 

Vida: 

Carinhos: 

Feliz Dia das  .



## AGENDA

- Grupo Saúde em Movimento:** Grupo de atividade física para toda a população – Com Equipe NASF e ESF 004 - Todas sextas-feiras às 08:00 - Local: Santa Paulina.
- Grupo Entre no Eixo - SERAFIM:** Para trabalhar com as dificuldades e limitações procedentes da coluna—Com Fisioterapeuta e ESF 002—Todas terças-feiras às 09:30 - Local: Ginásio de Esportes localizado no bairro Serafim.
- Grupo Entre no Eixo - ALTO MÁXIMO:** Para trabalhar com as dificuldades e limitações procedentes da coluna—Com Fisioterapeuta e ESF 002—Todas terças-feiras às 08:00 - Local: Sala da Igreja Católica do Alto Máximo .
- Grupo Vida e Saúde:** Grupo de atividade física para toda a população - Com equipe 001 e NASF - Todas as segundas e quartas-feiras às 18 horas - Local: Casa da Cultura

O NASFITO é produzido e elaborado por:

Rosicleide Mittelmann Alves  
Fisioterapeuta NASF  
([nasf.fisio@luisalves.sc.gov.br](mailto:nasf.fisio@luisalves.sc.gov.br))

Narjara dos Santos  
Psicóloga NASF  
([nasf.psic@luisalves.sc.gov.br](mailto:nasf.psic@luisalves.sc.gov.br))

Anne Cristina Gesser  
Nutricionista NASF  
([nasf.nutricao@luisalves.sc.gov.br](mailto:nasf.nutricao@luisalves.sc.gov.br))

As informações deste informativo são relatos das atividades práticas deste NASF, com referências de livros, sites governamentais, etc.

Prefeito Municipal - Viland Bork

Vice Prefeito - Milton Guedert

Secretaria Municipal de Saúde - Edite Scola

Coordenador da ESF/NASF - Paulo Clidenor Lima Soares

Equipe NASF - Narjara dos Santos

Rosicleide Mittelmann Alves

Anne Cristina Gesser

O NASF está também na internet!

Acesse: Blog: [nasfluisalves.blogspot.com](http://nasfluisalves.blogspot.com)

Facebook.com/[nasf.luisalves](https://www.facebook.com/nasf.luisalves)

